

So kommt die Pausenmilch in die Schule. Ein Leitfaden mit Ideen, Checklisten und Adressen.



SMP · PSL



Inhalt

Frühstück und Znüni: Starthilfe für einen erfolgreichen Schultag	2
Ernährungstrends in Schweizer Schulen	3
Warum Pausenmilch?	4
5 Argumente für die Pausenmilch	6
Pausenmilch verkaufen: Von A bis Z überlegt	7
Anhang	16
Ziele und Motive	16
Checkliste für die Organisation eines Pausenmilch-Ausschanks	17
Muster für einen Elternbrief (Variante Land)	18
Muster für einen Elternbrief (Variante Stadt/Agglomeration)	19
Nützliche Internetseiten	20
Die Ernährungspyramide	21

Stiftung Pausenmilch
c/o Schweizer Milchproduzenten SMP
Weststrasse 10
3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 28
Fax 031 359 58 55
E-Mail: pausenmilch@swissmilk.ch
www.pausenmilch.ch

Projektleitung: Bettina Geier, Stiftung Pausenmilch
Beratung: Dr. Andreas Bächlin, Schulärztl. Dienst Stadt Basel;
Anna Bächlin Rychen, Schulleiterin Basel; Ursula Jucker-Schoop,
Lehrerin Steffisburg
Grafik: Stefan Aebi, grafik & illustration, Bern
Druck: Vogt-Schild/Habegger Medien AG

© Stiftung Pausenmilch, Bern



Gratulation

Sie engagieren sich für eine gesunde und ausgewogene Schulverpflegung. Sie wissen, dass

- die Ernährung auf dem Pausenplatz oft zu wünschen übrig lässt und wollen etwas unternehmen.
- Milch ideal für die Pause ist, weil dieses natürliche Grundnahrungsmittel viele Vitamine und Nährstoffe enthält.
- gesunde Ernährung bei Kindern und Jugendlichen nur dann ankommt, wenn das Angebot stimmt.

Mit dieser Broschüre helfen wir Ihnen, einen Pausenmilch-Ausschank in der Schule zu planen und die organisatorischen Stolpersteine zu vermeiden. Denn eine gute Planung ist die Voraussetzung für den Erfolg.

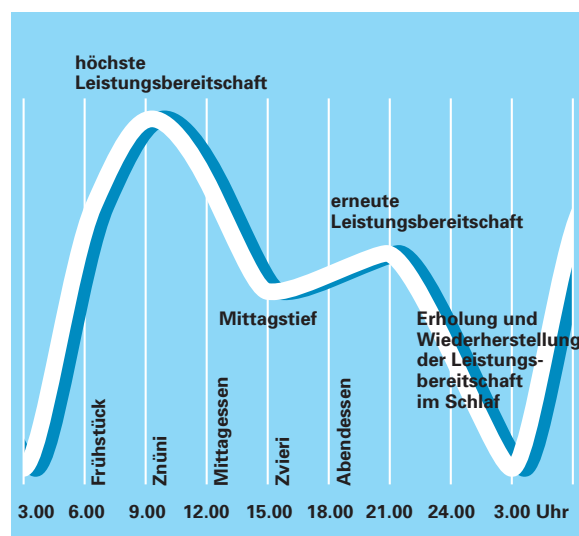
Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Stiftung Pausenmilch

Frühstück und Znüni: Starthilfe für einen erfolgreichen Schultag

Für einen erfolgreichen Tag im Kindergarten oder in der Schule braucht es ein gutes Frühstück: Es füllt die in der Nacht geleerten Energiespeicher wieder auf und schafft eine gute Grundlage für den anstehenden Tag. Kinder, die ein Frühstück essen, sind in den Morgenstunden leistungsfähiger, können schneller reagieren und ermüden weniger als Kinder, die nicht oder nicht ausreichend frühstücken. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben das in den letzten Jahren gezeigt. Ergänzt wird das Frühstück durch ein gesundes Znüni: Es bringt den nötigen Energienachschub für den zweiten Teil des Vormittages und verhindert, dass die Leistung nachlässt.

Für «Frühstücksverweigerer» und Morgenmuffel gilt: nicht mit leerem Magen aus dem Haus gehen! Ein Glas Milch zum Zmorge, zum Beispiel mit Beeren, Honig oder Sirup gemischt, gibt dem Organismus einen ersten Leistungskick. Das Znüni darf dann entsprechend großzügig ausfallen.



Ernährungstrends in Schweizer Schulen

Die Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen nimmt weltweit zu. Bereits hat jedes vierte bis fünfte Kind auch in der Schweiz ein zu hohes Gewicht. Das birgt viele Risiken: soziale Ausgrenzung, Rückgang der Schulleistungen, Resistenzschwäche und später mehr Krankheiten. Deshalb werden Ernährung und Essgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen immer wichtiger.

Diese Ausgangslage skizziert die Arbeitsgruppe «Schule und Ernährung». Im Auftrag der Eidgenössischen Ernährungskommission, der Erziehungsdirektorenkonferenz (EDK) und des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) nahm sie eine Bestandesaufnahme über Ernährungsverhalten und Ernährungssituation der Schweizer Schulkinder vor.

Beunruhigende Ernährungstrends

Kein Frühstück, immer weniger Mahlzeiten am Familientisch, dafür ein kalorienreicher Spät-Imbiss – so der Trend im Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen. Gesüsste Getränke, Sirup und Tee mit Zucker prägen das Trinkverhalten mehr und mehr. Zwar trinken immerhin 40 bis 50% der Schülerinnen und Schüler täglich mindestens ein Glas Vollmilch, doch reicht das nicht: die Kalziumversorgung ist – vor allem bei den Mädchen – ungenügend.



Warum Pausenmilch?

Milch enthält beinahe alle für das Wachstum und die Gesunderhaltung des Körpers wichtigen Nährstoffe. Da Kinder zudem einen hohen Flüssigkeitsbedarf haben, ist die Milch ein guter Bestandteil des Frühstücks oder der Zwischenverpflegung.

Milch gibt starke Knochen: Milch und Milchprodukte sind wichtige Kalziumlieferanten. Kalzium ist für gesunde, stabile Knochen und Zähne unentbehrlich. Es ist wichtig, in jungen Jahren möglichst viel Knochenmasse aufzubauen, damit der Körper später über genügend Reserven verfügt.



Milch hält Kinder schlank

Milch und Milchprodukte enthalten viel Kalzium und sind daher eine wichtige Voraussetzung für gesunde Knochen. Gleichzeitig werden sie aber häufig aufgrund ihres Fettanteils als potenzielle «Dickmacher» verschrien. Verschiedene Studien haben nun gezeigt, dass Milch nicht dick macht. In neueren Studien konnte sogar Folgendes gezeigt werden: Je höher die Zufuhr an Milch und Milchprodukten bei Kindern und Jugendlichen ist, umso tiefer ist ihr Körperfettanteil. Dafür ist das Kalzium verantwortlich. Kalzium kann einerseits im Darm Nahrungsfett binden und hemmt so dessen Aufnahme. Andererseits steigert Kalzium die Fettverbrennung.

Fazit: Kalzium ist in jedem Lebensalter wichtig. Kinder und Jugendliche tun bei einem Konsum von 3 Portionen Milch und Milchprodukten pro Tag nicht nur etwas für ihre Knochen, sondern auch etwas für ein normales Körpergewicht.

(nach: Zemel MB et al. FASEB Journal 14, 1132–1138, 2000)

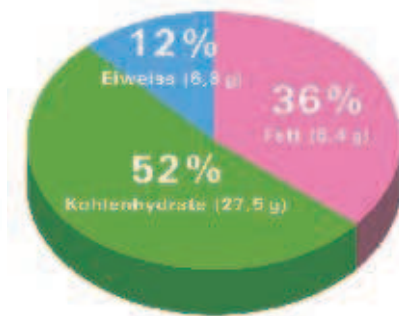
Zum Frühstück oder zum Znüni ist Milch ideal, weil sie die Konzentration und Leistungsfähigkeit im Unterricht und beim Spielen erhält. Im Gegensatz zu Schleckereien und Süssgetränken: die sind für die Pause ungeeignet, weil sie zu viel Fett und Zucker enthalten. Karies und Übergewicht sind die Folge. Anders als kalte Süssgetränke wirkt Milch sättigend.

Beispiele für den unterschiedlichen Nährwert eines Znünis:

2 dl Vollmilch
und 150 g Apfel



enthalten insgesamt:
207 kcal
6,8 g Eiweiss
8,4 g Fett
27,5 g Kohlenhydrate
(in Form von Milch- und Frucht-
zucker)
240 mg Kalzium ($\frac{1}{4}$ des Tagesbe-
darfs)

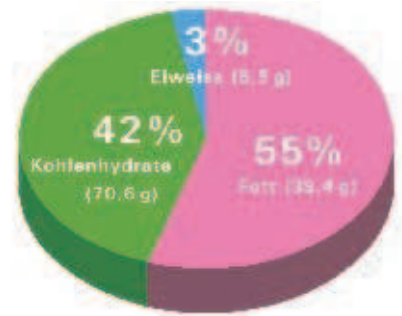


... entspricht einem nahezu idealen
Nährstoffverhältnis!

3,33 dl Eistee
und 100 g Chips



enthalten insgesamt:
658 kcal
5,5 g Eiweiss
39,4 g Fett
70,6 g Kohlenhydrate
(davon sind 7 Stück Würfel-
zucker)
0 mg Kalzium



... zu fett und zu süss!



5 Argumente für die Pausenmilch



«Für mich ist es wichtig, dass meine Kinder in der Schule ein gesundes Angebot an Pausenverpflegung haben. Milch gehört da einfach dazu.»

Sarah, Mutter von 2 Kindern



«Ich trinke Milch einfach gern, weil sie mir schmeckt. Und dass wir jetzt in der Schule Milch kaufen können, finde ich megacool.»

Timo, 8 Jahre

1. Milch ist gesund

Das natürliche Grundnahrungsmittel enthält viele Vitamine und Nährstoffe, vor allem das wertvolle Kalzium. Und es liefert die für Kinder wichtige Flüssigkeit.

2. Milch ist keine Zuckerbombe

Im Gegensatz zu Süssgetränken wie Eistee oder Cola enthält Milch nur wenig Milchzucker. Dieser ist nicht kariogen. Der Zucker in Süssgetränken dagegen greift die Zähne an.

3. Milch bietet Abwechslung

Sie kann mit Früchten der Saison gemixt oder als Jogurt, Buttermilch, Blanc battu und Quark genossen werden.

4. Milch bietet ein gutes Preis-Leistungsverhältnis

In der Milch gibts viele Nährstoffe zu einem guten Preis.

5. Milch hat immer Saison

Die Kühe geben das ganze Jahr Milch. Und Milch ist ein einheimisches Qualitätsprodukt, das schmeckt.

Pausenmilch verkaufen: Von A bis Z überlegt



Abfallentsorgung

Für den Abfall müssen entsprechende und genügend Sammelbehälter zur Verfügung stehen (z. B. brennbarer Abfall, PET). Das Abfallsammeln unbedingt im Vorfeld mit dem > **Abwart/der Abwartin** besprechen.

Sie können schon beim Einkauf auf ökologische Aspekte achten: Je weniger Verpackung, desto weniger Abfall. Nahrungsmittel und Getränke werden am besten in Mehrwegverpackungen angeliefert, die vom Lieferanten wieder mitgenommen werden. Grossverpackungen sind ökologisch sinnvoller als Portionenverpackungen. Sie bedingen aber, dass die Milch in Bechern ausgeschenkt wird. Das braucht mehr Zeit und mehr Personal.

Abwart/Abwartin

Die Abwartin oder der Abwart sind wichtig für ein Pausenmilch-Projekt, denn ohne sie geht es nicht. Sie sollten daher unbedingt von Anfang an einbezogen werden. Nutzen Sie das Organisationstalent und berücksichtigen Sie seine/ihre Bedürfnisse und Wünsche. Wenn für den Ausschank klare Regeln gelten, Ordnung, Sauberkeit und die > **Abfallentsorgung** gewährleistet sind, wird es keine Probleme geben.



Bedürfnisse abklären

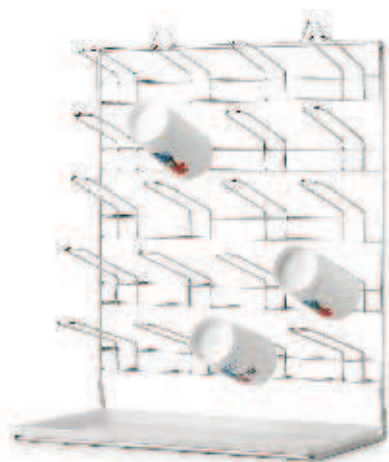
Vor dem Start sollte abgeklärt werden, welches Angebot die Schülerinnen und Schüler wünschen: > **Milch, Milch-Shakes** (welche Aromen, saisonale Früchte oder Pulver), Ovomaltine, > **zusätzliche Angebote** wie Pausenbrötli, Früchte oder Gemüse. Entscheiden Sie, was wirklich möglich ist. Bedenken Sie: Je grösser das Sortiment, desto höher der Aufwand.

Neben dem Angebot sollten Sie auch abklären, wie oft ein Ausschank gewünscht wird: zum Beispiel täglich bis einmal pro Woche an einem fixen Tag. Der tägliche Ausschank schafft klare Rituale und ist daher anzustreben. Um die > **Preise** gut kalkulieren zu können, empfehlen wir, die Zahlungsbereitschaft der Schülerinnen und Schüler bzw. der Eltern zu erfragen. Die Bedürfnisse können beispielsweise durch eine Meinungsumfrage oder einen Fragebogen erfasst werden.



Benötigtes Material

Das hängt stark davon ab, welche Produkte angeboten werden. Wird Milch nature angeboten, braucht es Mehrwegbecher, Krüge, Schöpfkellen, ein Bechergestell (um die abgewaschenen Becher zu versorgen), Lappen, Spülbürste, Abwaschmittel, einen Putzeimer, Seife fürs Händewaschen und Handtücher zum Hände abtrocknen. Mehrwegbecher müssen in einem abwaschbaren Behälter gesammelt und zum Geschirrspüler, in die Schulküche zum Abwaschen transportiert werden können. Werden Milch-Shakes angeboten, brauchen Sie einen Mixer oder ein grosses Gefäss und einen Schwingbesen, um das Shake-Pulver in die Milch zu rühren. Um das Geld oder die Bons zu versorgen, benötigen Sie ein Kässeli. Und zum Abwaschen der Mehrwegbecher braucht es Freiwillige ...



Beratung

BE

Gesundheitsdienst der Stadt Bern
Monbijoustrasse 11
Postfach 6262
3001 Bern
Telefon 031 321 69 21
www.schulprojekte.bern.ch

GR

ZEPRA Graubünden
Untere Gasse 23
7000 Chur
Telefon 081 252 53 50
chur@zepra.info
www.zepra.info

LU

Kantonale Stelle für
Gesundheitsförderung Luzern
Meyerstrasse 20
Postfach
6000 Luzern 11
Telefon 041 228 60 89
gf@lu.ch

OW/NW

Fachstelle für Gesundheits-
förderung und Prävention OW/NW
Dorfplatz 4
Postfach 1261
6061 Sarnen
Telefon 041 666 64 61
gesundheitsfoerderung@ow.ch

SG

ZEPRA St. Gallen
Frongartenstrasse 5
Postfach
9000 St. Gallen
Telefon 071 226 91 60
st.gallen@zepra.info
www.zepra.info

TG

Perspektive
Fachstelle Oberthurgau
Bankstrasse 4
Postfach 313
8590 Romanshorn
Telefon 071 463 50 40
www.perspektive-otg.ch

Fachstelle Westthurgau
Oberstadtstrasse 6
8501 Frauenfeld
Telefon 052 725 02 02
www.perspektive-wtg.ch

Fachstelle Mittelthurgau
Bahnhofstrasse 33b
8280 Kreuzlingen
Telefon 071 677 11 88
www.perspektive-mtg.ch
www.gesunde-schule-thurgau.ch

ZH

Pädagogische Hochschule Zürich
Vermittlung
Postfach
8021 Zürich
Telefon 043 305 50 60
vermittlung@phzh.ch
www.phzh.ch

Bezahlssysteme

Wenn Sie die Waren nicht gegen Bargeld verkaufen wollen (v. a. an jüngere Schülerinnen und Schüler), bietet sich ein Bezahlssystem an. Zum Beispiel Bons oder Stempelabos.

Ein Bon-System hat Vorteile: die Rechnerei an der Kasse entfällt und der Verkauf geht schnell. Bons können zum Beispiel am Anfang des Schuljahres, im Schulsekretariat oder einmal pro Monat verkauft werden. Je nach Wert des verkauften Produkts werden ein, zwei oder drei Bons abgegeben. Achten Sie darauf, dass die Bons nicht kopiert werden können! Stempelabos werden an der Kasse abgestempelt oder entwertet.

Gerade für jüngere Kinder gilt: je einfacher desto besser. Zum Beispiel zu Beginn des Schuljahres/des Monats bezahlen.

Budget erstellen

Ein Budget zu erstellen ist am Anfang sehr schwierig. Noch ist ja nicht bekannt, wie viele Schüler tatsächlich welche Produkte kaufen. Deshalb ist am Anfang Flexibilität gefragt, bis sich die Kaufgewohnheiten eingespielt haben. Denken Sie daran, dass nicht nur die Produkte selbst Kosten verursachen. Auch > **Kommunikation**, > **Werbung** und der > **Verkaufsstand** kosten etwas.

C

Checkliste

Eine Checkliste ist ein nützliches Instrument zur Vorbereitung. So bleibt nichts dem Zufall überlassen und es geht auch nichts vergessen. Einen Vorschlag für eine Checkliste finden Sie im Anhang.



E F

Eltern

Wenn die Eltern dem Projekt positiv gegenüberstehen, ist das schon ein grosser Schritt Richtung Erfolg. Das bedingt, dass sie gut informiert werden, zum Beispiel am Elternabend oder in einem Elternbrief. Ein Muster für einen Elternbrief finden Sie im Anhang.

Finanzierung

Im Normalfall bewilligt die > **Schulbehörde** ein Budget für den Pausenmilch-Verkauf. Zusätzlich können Firmen, Verbände oder Banken aus der Region als Sponsoren angefragt werden. Eventuell geben sie nicht Geld, sondern Sachleistungen wie Nahrungsmittel, Servietten oder die Verkaufstheke. Zahlreiche Kantone führen Stellen für Gesundheitsförderung, die > **Beratung** bieten und Schulprojekte in diesem Bereich fördern.



Das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen unterstützt Schulprojekte für eine gesunde Zwischenverpflegung – allerdings profitieren nur Netzwerkschulen von diesem Angebot.

Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen
 RADIX Gesundheitsförderung
 Habsburgerstrasse 31
 6003 Luzern
 info-lu@radix.ch
 www.gesunde-schulen.ch
 Telefon 041 210 62 10

H

Hygiene

Hygiene ist im Umgang mit Milch besonders wichtig. Verschüttete Milch sofort mit einem sauberen Lappen aufnehmen und mit reichlich Wasser nachspülen. Werden Becher verwendet, so müssen diese sofort nach Gebrauch unter fliessendem kalten Wasser mit der Bürste gereinigt werden. Einmal pro Woche mit Abwaschmittel reinigen genügt. Die Becher können Sie im Gestell abtropfen und trocknen lassen. Abtrocknen ist nicht nötig.

K

Kommunikation

Sie ist das A und O des Projekts: Es gilt, mit allen Beteiligten zu kommunizieren und sie laufend über den Stand des Projekts zu informieren. Denken Sie auch daran, den Schularzt, den Schulzahnarzt oder die Gesundheitsbeauftragte einzubeziehen.

Kriterien

Legen Sie von vornherein fest, nach welchen Kriterien Sie das Angebot bestimmen. Zum Beispiel: gesund, zahnschonend, frisch, aus der Region, saisonal, ökologisch sinnvoll, durststillend, sättigend.

L

Lagerung/Kühlkette

Milch und Milchprodukte müssen kühl gelagert werden. Stellen Sie sicher, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird und sorgen Sie für einen gekühlten Lagerraum. Geeignet sind abschliessbare Räume mit einem grossen Kühlschrank oder ein Kühler (5–8° C), sauberer und trockener Lagerraum. Mit Vorteil sind diese Räume gut erreichbar für den Lieferanten und nicht zu weit weg vom Verkaufsort. Die > **Hygiene** gilt auch für die Lagerung: Die Nahrungsmittel dürfen nicht in einer Werkstatt oder einem Putzraum gelagert werden!



Lehrerinnen und Lehrer

Nur wenn sie für einen Pausenmilchautschank aufgeschlossen sind, kann das Projekt gelingen. Wenn Eltern oder Aussenstehende einen Ausschank planen, sollten sie einen tatkräftigen Einsatz der Lehrkräfte aber nicht voraussetzen. Dazu fehlt oft die Zeit. Das heisst aber nicht, dass die Lehrkräfte nicht sensibel für das Thema «gesunde Pausenverpflegung» sind!



Lieferanten

Sinnvoll ist ein lokaler Lieferant: die Transportwege sind kurz, so dass die Umwelt geschont wird. Es ist schön, wenn kleine Anbieter aus der Region berücksichtigt werden. Der Preis ist nur ein Aspekt von mehreren. Ein lokaler Anbieter mit einem übersichtlichen Sortiment ist oftmals besonders flexibel und kann auf Ihre Bedürfnisse eingehen.

Auch hier gilt: Je mehr Lieferanten, desto grösser der Aufwand. Am besten ist natürlich, man bekommt alles aus einer Hand.

Wichtig ist, mit dem Lieferanten alles genau zu besprechen und schriftlich festzuhalten: genaue Liefermenge, Lieferdaten, Lieferung oder Selbstabholung, Preis, allfällige Rabatte.



Mengenmanagement

Das Angebot sollte möglichst der Nachfrage entsprechen. So bleiben keine Resten. Milch und Milchprodukte sind nur beschränkt haltbar. Deswegen ist es wichtig, gut zu planen und die > **Bedürfnisse** abzuklären.



Milch

Ob pasteurisierte oder UHT- Milch abgegeben wird, spielt aus ernährungsphysiologischer Sicht keine Rolle – das hängt vielmehr davon ab, wie häufig eingekauft wird. Wichtig ist, dass Vollmilch gewählt wird, denn das darin enthaltene Milchfett und die Vitamine A und E helfen mit, den erhöhten Nährstoffbedarf von Kindern zu decken.

Zusatzaromen (Shakepulver, Ovomaltine, Sirup) können die Pausenmilch sinnvoll ergänzen, denn manchen Kindern schmeckt Milch nature nicht. Sie müssen sich aber bewusst sein, dass diese Produkte zuckerhaltig sind. Allerdings: 2dl Milch-Shake enthalten immer noch weniger Zucker und viel mehr Nährstoffe als 2dl Eistee.

Tip: Verwenden Sie möglichst kein Schoggi-Aroma. Das kennen die Kinder zum einen sowieso schon. Zum anderen vermittelt eine Schoggi-Milch nicht die Botschaft, gesund zu sein. Und der bekannte Geschmack macht die Kinder nicht neugierig, neue und unbekannte Geschmacksrichtungen auszuprobieren.



P

Pausenmilch

> Milch

Personal

Die 10-Uhr-Pause ist kurz: der Verkauf ist intensiv, es muss schnell gehen. Planen Sie – vor allem am Anfang – genügend Leute ein und sprechen Sie die Aufgaben innerhalb des Teams (Kassieren, Ausschicken, Nachschub organisieren etc.) gut ab. In Frage kommen Schülerinnen und Schüler, Eltern, Lehrerinnen und Lehrer. Auch Lösungen mit interessierten Personen (z. B. den Landfrauen) sind denkbar.

Preis

Einkaufspreis, Transport- und Verpackungskosten und ein kalkulierter Gewinn bestimmen den Verkaufspreis. Es empfiehlt sich, vorher die Zahlungsbereitschaft der Schülerinnen und Schüler bzw. der Eltern zu erfragen > **Bedürfnisse** abklären. Der Preis sollte nicht höher sein als in der benachbarten Bäckerei oder im nahe gelegenen Quartierladen.

Schulbehörde/Schulhausleitung

Sie entscheidet meist mit, ob der Pausenmilch-Verkauf erlaubt wird und bewilligt das notwendige Budget. Deswegen ist es wichtig und unerlässlich, sie von Anfang an einzubeziehen. Wenn Lehrer und Schüler hinter der Idee stehen, wird sich die Schulbehörde kaum entgegenstellen. Wichtig: frühzeitige Information, klare Ziele und gute Argumente.



V

Verkaufsstand und -ort

Vom aufklappbaren Tisch bis zu einer fest eingerichteten Verkaufstheke ist alles möglich – das hängt von den Möglichkeiten (auch finanziell) ab. Eventuell können nicht mehr gebrauchte Schulmöbel zum Einsatz kommen oder ein Laden bietet ausgediente Gestelle an. Auch hier ist die Zusammenarbeit mit dem > **Abwart/der Abwartin** sehr zu empfehlen.

Wo der Verkaufsstand aufgestellt wird, ist ein wichtiger Entscheid. Der Platz soll zentral gelegen und gut erreichbar sein. Achten Sie darauf, dass genügend Platz bleibt, damit es kein Gedränge gibt. Der Ort sollte überdacht und windgeschützt sein.

Unbedingt gut sichtbar am Stand anschreiben: Sortiment, Preise, Verkaufstage/Öffnungszeiten.

Verpackung

> Abfallentsorgung

W

Werbung

Jedes Geschäft braucht Werbung. Vor allem in der Anfangsphase geht es darum, den Pausenmilch-Verkauf bekannt zu machen. Die Werbung geht gezielt auf die Vorteile ein, zum Beispiel «gesunde Znüni», «faire Preise», «umweltverträgliche Produkte», «Frische» etc.

Werbung kann betrieben werden durch Plakate, Durchsagen über die Schullautsprecher, Inserate in der Schülerzeitung. Originelle und kreative Werbesprüche erregen die Aufmerksamkeit der Kunden.

Z

Zusätzliche Angebote zur Pausenmilch

Wenn Sie das Angebot erweitern möchten, sollten Sie sich genau überlegen, was Sie anbieten. Das Angebot sollte frisch, gesund, zahn schonend und vorwiegend regional und saisonal sein. Empfehlenswert sind Vollkornbrötli, Gemüse und Obst aus der Region und nach dem jahreszeitlichen Angebot. Rechnen Sie damit, dass sich Ihr Angebot und die Nachfrage nach Schoggi, Süssgetränken und Snacks nicht unbedingt decken. Bleiben Sie aber Ihren einmal festgelegten > **Kriterien** treu!

Tipp: Lassen Sie die Schüler einen «Milch-Shake des Monats» kreieren. Zum Beispiel kann jede Klasse für einen Monat einen Shake vorschlagen. Wenn die Schüler selbst kreativ werden dürfen, sind sie begeistert und nehmen das Angebot aktiv auf.

Ideen für Shakes gibt es unter www.swissmilk.ch. Aber der Fantasie sind natürlich keine Grenzen gesetzt...

Auch bei den Zusatzangeboten gilt das ökologische Prinzip: Wenig bis keine Verpackung, damit die > **Abfallentsorgung** nicht zum Problem wird.

Anhang

Ziele und Motive

Mögliche Ziele aus verschiedenen Sichten sind:

- Lehrpersonen:
- Schülerinnen und Schüler für ein gesundes Essverhalten sensibilisieren
 - Schulklima verbessern
 - Thema «Ernährung» nicht nur in Theorie, sondern auch in Praxis behandeln
 - Sozialkompetenz der Schülerinnen und Schüler fördern/stärken
- Schülerinnen und Schüler:
- Geld für Schulreise verdienen
 - Milch schmeckt gut
 - Spass haben
 - ein eigenes Projekt aufbauen
 - sich gesund ernähren
 - verschiedene gesunde Znüni kennen lernen
 - Znüni selber herstellen
 - Verantwortung übernehmen für ein Projekt
- Eltern:
- Kindern ein gesundes Znüni ermöglichen
 - Kinder für gesundes Essverhalten sensibilisieren
 - Verantwortung für Ernährung der Kinder mit Schule teilen

Checkliste für die Organisation eines Pausenmilch-Ausschanks

Projektphase	Ziele und Schritte
Vorprojekt	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Auftrag vom Kollegium und/oder der Schulpflege für Projekt bzw. Vorprojekt einholen <input type="checkbox"/> Klarwerden über eigene Motivation: Was möchten wir erreichen? <input type="checkbox"/> Kleine Meinungsumfrage in der Schule <input type="checkbox"/> Argumentenkatalog ausarbeiten: Warum ist ein Pausenkiosk wünschenswert? <input type="checkbox"/> Erfahrungen anderer Verkaufsstellen einbeziehen (Gespräche, Besuche)
Einbettung und Abstützung	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Verbündete suchen und in die Projektarbeit einbeziehen <input type="checkbox"/> Vorstellen der Idee und Entscheid im Lehrerkonvent <input type="checkbox"/> Schriftliche und mündliche Information der Schulbehörde <input type="checkbox"/> Bewilligung für eine Testphase einholen <input type="checkbox"/> Gespräch mit dem Hauswart <input type="checkbox"/> Information der Eltern: Elternbrief, Elternabend <input type="checkbox"/> Wen müssen wir sonst noch einbeziehen? <input type="checkbox"/> Einbettung in den Unterricht
Zielfindung und Grobplanung	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Klare, realistische und terminierte Ziele formulieren <input type="checkbox"/> Organisationsmodell wählen <input type="checkbox"/> Grobzeitplan des Projekts mit Meilensteinen aufstellen <input type="checkbox"/> Auswahlkriterien für Produkte festlegen
Konkretisierung	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bedürfnisse bei Schülerinnen/Schülern und evtl. bei Eltern abklären <input type="checkbox"/> Produkte auswählen <input type="checkbox"/> Verkaufsfrequenz festlegen <input type="checkbox"/> Lieferanten suchen (Bäckereien, Bauernhöfe ...) <input type="checkbox"/> Startkapital beschaffen <input type="checkbox"/> Verkaufsort auswählen <input type="checkbox"/> Verkaufsinfrastruktur bereitstellen <input type="checkbox"/> Zahlungsart bestimmen

Muster für einen Elternbrief (Variante Land)

Schule
Lehrperson
Strasse
PLZ, Ort
Telefon
Fax
E-Mail

Bern,

Informationen zum Pausenmilch-Verkauf

Liebe Eltern

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist wichtig für das Wohlbefinden Ihrer Kinder. Mehr noch, sie trägt dazu bei, dass Kinder und Jugendliche leistungsfähig bleiben und sich besser konzentrieren können. Wer regelmässig gesund isst, ist mit Vitaminen und Nährstoffen versorgt und hat weniger Heisshunger auf Süsses.

Damit an unserer Schule ein ausgewogenes und gesundes Angebot für die Pause besteht, haben wir uns entschieden, einen Pausenmilch-Verkauf einzuführen. Die Idee entstand im Projekt «Gesunde Ernährung» der Klasse 6. Die Schulleitung, das Lehrerkollegium und die Schulbehörde unterstützen dieses Projekt.

Der Verkauf startet am ____ . Jeden Dienstag und Donnerstag werden in der Pause folgende Produkte verkauft:

- 2 dl Milch nature
- 2 dl Milch-Shake mit saisonalen Früchten
- 180 g Jogurt nature
- 180 g Jogurt mit saisonalen Früchten

Wir verwenden zahnschonende und frische Produkte, die von ortsansässigen Lieferanten und Landwirten kommen. Damit unterstützen wir zugleich das Gewerbe und die Landwirtschaft in der Gemeinde.

Gesundheit soll Spass machen, daher ist das Angebot freiwillig. Wir hoffen sehr, dass Sie unsere Idee unterstützen und dem Projekt somit eine Chance geben.

Mit freundlichen Grüssen

Name Lehrperson oder Projektgruppe

Muster für einen Elternbrief (Variante Stadt/Agglomeration)

Schule
Lehrperson
Strasse
PLZ, Ort
Telefon
Fax
E-Mail

Bern,

Informationen zum Pausenmilch-Verkauf

Liebe Eltern

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist wichtig für das Wohlbefinden Ihrer Kinder. Mehr noch, sie trägt dazu bei, dass Kinder und Jugendliche leistungsfähig bleiben und sich besser konzentrieren können. Wer regelmässig gesund isst, ist mit Vitaminen und Nährstoffen versorgt und hat weniger Heisshunger auf Süsses.

Damit an unserer Schule ein ausgewogenes und gesundes Angebot für die Pause besteht, haben wir uns entschieden, einen Pausenmilch-Verkauf einzuführen. Die Idee entstand im Projekt «Gesunde Ernährung» der Klasse 6. Die Schulleitung, das Lehrerkollegium und die Schulbehörde unterstützen dieses Projekt.

Der Verkauf startet am ____ . Jeden Dienstag und Donnerstag werden in der Pause folgende Produkte verkauft:

- 2 dl Milch nature
- 2 dl Milch-Shake mit saisonalen Früchten
- 180 g Jogurt nature
- 180 g Jogurt mit saisonalen Früchten

Wir verwenden zahnschonende und frische Landwirtschaftsprodukte. Der Zusammenhang zwischen Nahrungsmitteln und Landwirtschaft ist vielen Kindern und Jugendlichen nicht mehr bewusst. Daher nutzen wir die Gelegenheit, mit dem Pausenmilch-Verkauf auf diesen Zusammenhang aufmerksam zu machen. In Projektwochen und im Unterricht wird das Thema behandelt.

Gesundheit soll Spass machen, daher ist das Angebot freiwillig. Wir hoffen sehr, dass Sie unsere Idee unterstützen und dem Projekt somit eine Chance geben.

Mit freundlichen Grüssen

Name Lehrperson oder Projektgruppe

Nützliche Internetseiten

www.pausenmilch.ch

Rezepte, Spiele, Informationen zum «Tag der Pausenmilch», Gratisbroschüren zum Bestellen.

www.swissmilk.ch

Das Kompetenzzentrum für Milch: Produktion, Warenkunde, gesunde Ernährung, Rezepte, Gratisbroschüren und Lehrmittel zum Bestellen, Informationen zum Download.

www.cma.de

Sehr umfassende Informationen für Schüler und Lehrer über Pausenmilch. Witzige Milch-Sternzeichen und eine coole Milchbar.

www.bildungundgesundheit.ch

www.gesunde-schulen.ch

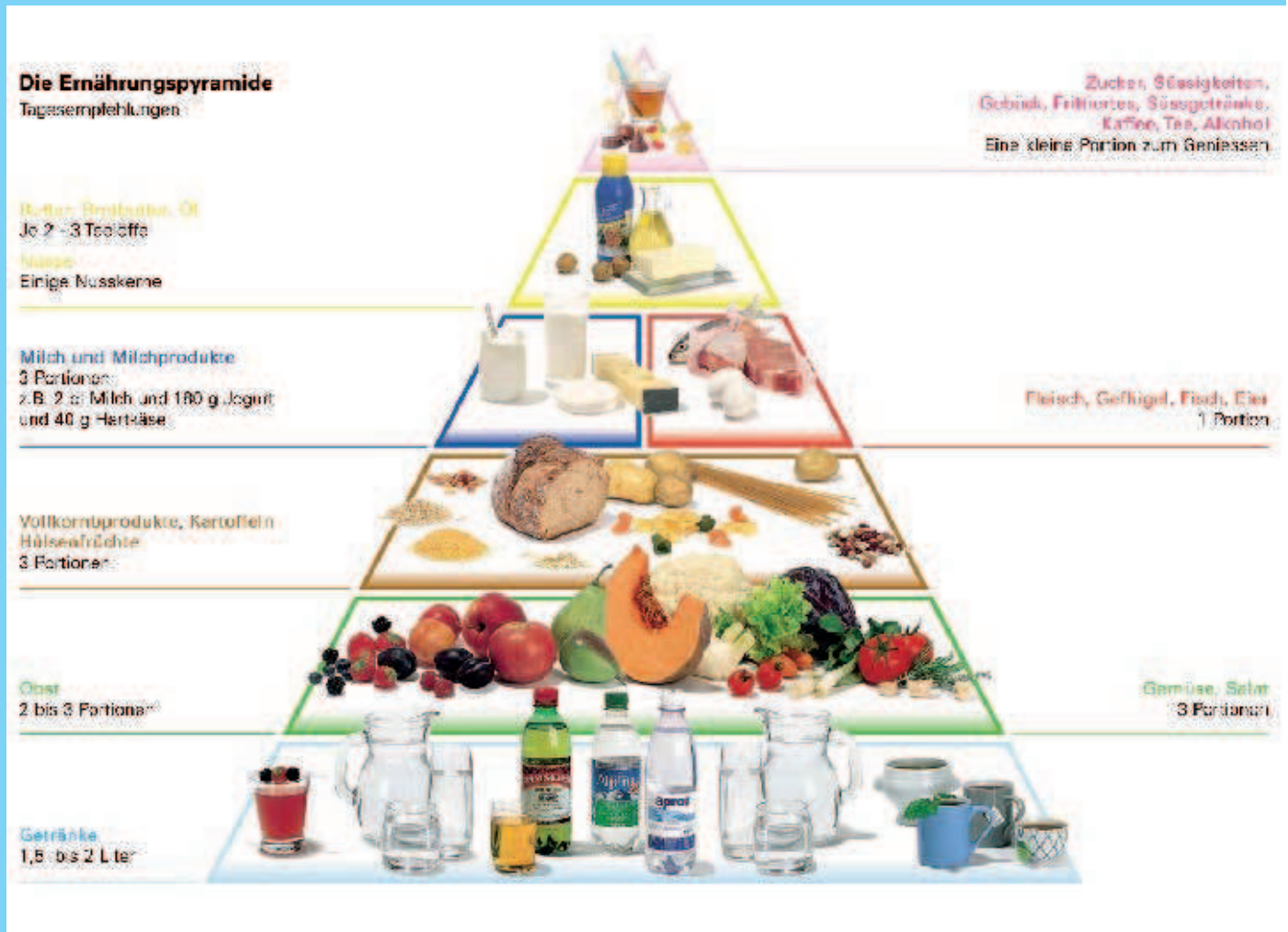
Die Homepages des Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen.

www.gesundheitsfoerderung.ch

Die Homepage der Gesundheitsförderung Schweiz.

Die Ernährungspyramide

der Schweizer Milchproduzenten SMP



Bei Fragen zur gesunden Ernährung gibt Ihnen die Ernährungsberaterin der Schweizer Milchproduzenten SMP gratis Auskunft:

Telefon 031 359 57 56 (Mo, Di, Mi, Fr) oder
ernaehrungsberatung@swissmilk.ch

S M P · P S L

*Schweizer Milchproduzenten
Producteurs Suisses de Lait
Produttori Svizzeri di Latte*

Public Relations

Weststrasse 10

Postfach

CH-3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28

Telefax 031 359 58 55

pausenmilch@swissmilk.ch

www.swissmilk.ch

**Stiftung
Pausenmilch
Fondation
du Lait
à la Pause
Fondazione
Pausa Latte**

